VALENCE SPORTS ORIENTATION

www.valence-sports-orientation.fr
vso2605@free.fr

LIVRET D'ACCUEIL

Sommaire

Le Club
Les membres
- Composition Comité Directeur
- Membres non élus assurant des tâches régulières
- Adhésion
- Communication interne
- Bénévolat

Les activités
- L'entraînement du mardi
- L'entraînement du samedi
- Week-end et stages
- L'école de course d'orientation
- Les formations
- Les participations aux courses
- Retour de courses et GPS
- Infos et divertissements
- Achats

Gestion administrative du Club
- Finances
- Règle de prise en charge des frais de déplacements aux courses
- Assemblée Générale

LE CLUB

Le VALENCE SPORTS ORIENTATION ou VSO est un une association sportive agréée par Jeunesse et sports, régie par la loi de 1901.
Le club est adhérent à tous les échelons du système fédéral de course d'orientation :
- Comité Départemental (CDCO 26) : http://cdco26.free.fr/
- Ligue Rhône-Alpes (LRACO) : http://www.lraco.net/
- Fédération Française (FFCO) : http://www.ffcorientation.fr/
- Fédération internationale (IOF) : http://orienteering.org/

Le club est adhérent à l'Office des Sports Valentinois.
Les statuts et le règlement intérieur sont consultables sur le site du club.

LES MEMBRES

Le club compte, au 31 décembre 2014, 71 membres de toutes tranches d'âge, dont 22% de féminines et 50% de moins de 18 ans.
La liste des membres avec leurs coordonnées est disponible à la rubrique « Espace Membres », rubrique « Contacts Adhérents VSO »
Tous les niveaux de pratiques sont présents au sein du club, du débutant au compétiteur international et chacun trouvera les moyens de pratiquer et de progresser selon le rythme qu'il aura choisi.

COMPOSITION DU COMITE DIRECTEUR

- Président : Philippe BOURSEAUX: vso.2605@free.fr
- Secrétaire : François PLAGNOL: vanimeu@free.fr
- Trésorier : Bernard MINO-VERCELLIO: jminovercellio@free.fr
- Membres : Eric MAGLIONE: cire.mag@orange.fr
  Alain ANTOINE: alain.antoine@no-log.org
  Gil BURIDAN: gil.buridan@aliceadsl.fr

MEMBRES ASSURANT DES TACHES REGULIERES & PERSONNES RESSOURCES

Site internet:
François PLAGNOL : vanimeu@free.fr
Jean LE PENNEC : j.lepennec@neuf.fr
Entraînements:
Alain ANTOINE: alain.antoine@no-log.org
Gwenaël FAURE : faure.gwenael@wanadoo.fr
François PLAGNOL : vanimeu@free.fr
Raid Multi : Hervé SIMON : hsimon@ladrome.fr
Licences : Gil BURIDAN (Bubu) : gil.buridan@aliceadsl.fr
Inscriptions courses : inscriptions@valence-sports-orientation.fr
Matériel et Gestion Electronique de Course : Bubu
Cartographie : Alain ANTOINE – Gwenaël FAURE - Bubu
Brevetés d'état de course d'orientation: Alain ANTOINE (BE2)

ADHESIONS

Toute nouvelle souscription ayant lieu après le premier octobre, est valable pour la fin de l'année et pour toute l'année suivante. Non applicable aux anciens adhérents qui reviennent.
Le renouvellement d'adhésion doit se faire durant le mois de janvier.
Les chèques Top Dép'Art et la Carte M'RA sont acceptés.

BENEVOLAT

Le club ne fonctionne que parce que certains donnent un peu de leur temps et de leur savoir faire pour la gestion, pour l'organisation des entraînements, pour l'organisation de courses.
La volonté du club est que chacun participe à l'une ou l'autre de ces tâches durant l'année. Chacun suivant le temps qu'il peut y consacrer, suivant ses connaissances et son envie. Il y a du travail pour tous les niveaux de compétences.

LES ACTIVITES

ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUE

- Les mardis soirs en période scolaire, en alternance 1 semaine sur 2 avec un entrainement sur carte:

Stade Colette Besson (derrière le cinéma Pathé):
- Echauffement / Simulation
- Préparation physique générale
- Fractionnés
- Etirements

Il s'agit d'un entraînement qui privilégie le développement des capacités physiques.
Il a lieu de 18 à 20 H, sur stade éclairé. Nous disposons d'un vestiaire et de douches.

Contact : Alain ANTOINE: alain.antoine@no-log.org

ENTRAINEMENTS TECHNIQUE

- Les mardis ou jeudis soir en période scolaire, en alternance 1 semaine sur 2 :

Cartes de proximité sur Valence – Guilherand :
- Suivi d'itinéraire
- Mini circuits
- …

Il s'agit d'un entraînement qui privilégie la lecture de carte et le développement des qualités d'orientation. Lieux et horaires précisés chaque semaine sur le site du club, rubrique entrainement.

Contact : François PLAGNOL : vanimeu@free.fr

- Les samedis (hors week-end de compétitions)

Ponctuellement, et quand il n'y a pas de course le dimanche, un entraînement est organisé sur cartes de proximité (Barcelonne, Vercors, Mours).
Le travail porte essentiellement sur les techniques de course d'orientation.
Un calendrier est établi en début de trimestre et diffusé sur le site ou par mail. Il est nécessaire de s'inscrire quelque jours avant pour que l'organisateur puisse préparer la séance au mieux.
Pour ceux qui voudraient s'entraîner seuls ou organiser des entraînements, les cartes du club sont disponibles en version .pdf dans la cartothèque de la rubrique ‘’membres’’ du site.

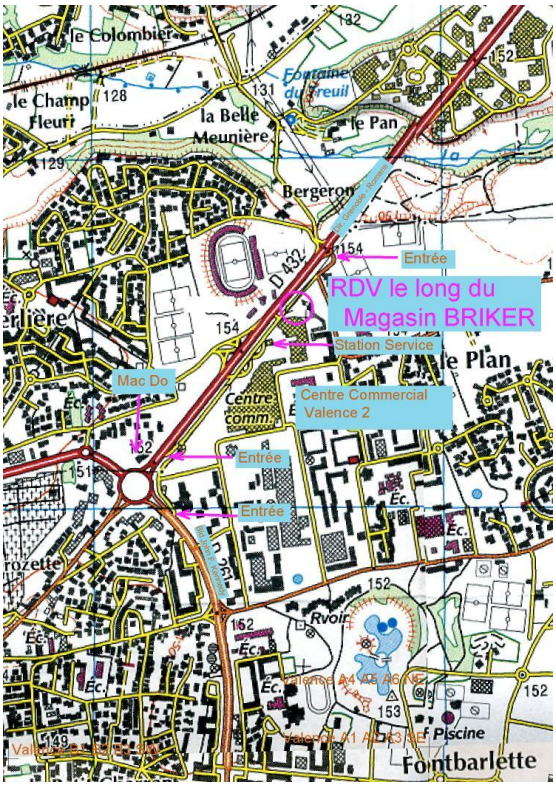
Contact : Philippe BOURSEAUX : vso.2605@free.fr

WEEK-END ET STAGES

Une fois par an, un stage de 2 jours pour les Jeunes.
Dans la mesure du possible, un stage d'une semaine pour tous est organisé chaque année, souvent à l'occasion d'une semaine de courses.

L'ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION

Pour initier les jeunes entre 8 et 14 ans aux sports d'orientation.
Séance tous les mercredis en période scolaire, entre 14 et 17h30 heures, avec un RDV à Valence 2, derrière anciennement chez Briker (voir Plan…)



Ces séances se déroulent dans les parcs valentinois ou dans des bois proches de Valence.
Le but est de faire acquérir aux jeunes les fondamentaux de l'orientation, de leur apprendre la lecture de carte, de les sensibiliser au milieu naturel et de développer leur capacité à l'autonomie.
Le transport est effectué par les animateurs et 1 ou 2 parents à tour de rôle.
Accessoirement, le Club met à la disposition des jeunes en perpétuelle croissance, une tenue Club moyennant 10 € par an qu'il faudra régulariser en janvier simultanément à la prise de la nouvelle licence.

Contact : Alain ANTOINE : alain.antoine@no-log.org
et Gil BURIDAN : gil.buridan@aliceadsl.fr

LES FORMATIONS

Des formations aux diplômes fédéraux de base sont dispensées par la ligue Rhône Alpes de course d'orientation. Elles sont accessibles à tous les licenciés. Le coût de la formation est pris en charge par la Ligue et les frais de déplacement sont pris en charge par le club ou le Comité Départemental. Le calendrier de ces formations se trouve sur le site de la Ligue Rhône Alpes de Course d'Orientation.
http://www.lraco.net/index.php?option=com_content&task=view&id=327&Itemid=1

LES PARTICIPATIONS AUX COURSES

La saison de courses pédestres dure environ de Mars à Novembre inclus. Durant cette période, il y a une ou plusieurs courses en Rhône-Alpes pratiquement chaque dimanche.
Le club, lors de son assemblée générale début janvier, choisit un certain nombre de courses auxquelles il souhaite voir participer le maximum de membres du club. Cette liste n'est pas limitative et chacun est libre de participer aux courses de son choix. Dans tous les cas, le club prend à sa charge les frais d'inscription, sous réserve que ce soit des courses labellisées "course d'orientation".
Certaines restrictions : voir Chapitre « Finances »
Le calendrier des courses est établi par la Fédération et par la ligue Rhône-Alpes : il est disponible sur les sites FFCO et LRACO.
Vous pouvez toujours demander à Alain ANTOINE de vous aider à faire le tri dans l'offre de courses, certaines étant plus intéressantes que d'autres (voir Calendrier proposé sur le site du Club).

Une fois votre choix fait, il faudra dans tous les cas de figure vous pré inscrire. La gestion des inscriptions aux courses est assurée par :
- Contact : inscriptions@valence-sports-orientation.fr
- Pour une inscription Jeune, copie à Alain : alain.antoine@no-log.org
- Pour une inscription Jeune, copie aussi à Bubu : gil.buridan@aliceadsl.fr

La procédure d'inscription aux courses est décrite en annexe 1.

Dans tous les cas il faut se souvenir que les inscriptions doivent se faire :
- 1 mois avant la date pour les courses Nationales
- 3 semaines avant la date pour les courses Régionales
- 1 semaine avant la date pour les courses Départementales.

Pour les courses sélectionnées par le Club, la date limite sera précisée sur le calendrier proposé.
Ces délais sont impératifs pour l'organisateur :

AUCUNE DEROGATION NE SERA FAITE AUX RETARDATAIRES

Un doigt électronique Sportident vous a été prêté par le club (le remboursement demandé en cas de perte est de 40,00 €).
Les courses sont également l'occasion de faire immédiatement après, le « Retour sur Course », et analyse des erreurs de chacun.

Par respect pour la planète et pour le plaisir de discuter durant le trajet, le covoiturage est fortement encouragé.
Pour les frais de déplacement aux courses, voir Chapitre « Finances ».

RETOURS DE COURSES et GPS

Plusieurs possibilités de Retour de Course :
- Sur place, immédiatement après la course ;
- Si l'organisateur l'a prévu, il peut se faire en traçant l'itinéraire que l'on suppose avoir effectué sur le site de « Ma Trace » : http://www.matrace.fr et comparer avec les autres.
- Il est possible également grâce au GPS où le tracé de votre parcours est ensuite importé sur la carte de la course du jour après un scan de celle-ci. Le logiciel requis : « QuickRoute » http://www.matstroeng.se/quickroute/fr/

L'archivage de toutes vos traces peut être fait sur http://www.matstroeng.se/doma/
Pour plus de renseignements : Gil BURIDAN : gil.buridan@aliceadsl.fr

INFOS ET DIVERTISSEMENTS

- Le Forum sur "O News" : http://www.o-news.fr/
- Le jeu : http://www.catchingfeatures.com/ pour courir dans le monde entier où Jean, au 31/12/2011 était 13^{e} mondial et 1er français avec 91.57 pts

ACHATS

- OrientSport : http://www.orientsport.fr/
- Airxtrem : www.airxtrem.fr/
- RaidLight : http://www.raidlight.com/
- Décathlon : Valence - Zone des Couleures
- Gravicimes : Valence - Zone des Couleures
- Endurance Shop : Valence - Zone des Couleures

GESTION ADMINISTRATIVE DU CLUB

FINANCES

Les recettes sont de trois natures:

- Adhésions des membres
- Produits des organisations de manifestations
- Subventions:
    - Ville de Valence
    - Jeunesse et Sports
    - Fédération (pour l'école de CO)
    - Ligue (pour le raid O'Bivwak)
    - Comité Départemental

Les dépenses sont principalement de quatre ordres:

- Prise en charge des activités de l'Ecole de CO
- Réalisation de cartes
- Prise en charge des inscriptions aux courses.
- Prise en charge partielle des déplacements aux courses

Les Frais de Déplacements inhérents aux Organisations ainsi que les Dépenses de fonctionnement sont comptabilisés également ; dans tous les cas, noter la date, le lieu, la distance exacte et garder factures et justificatifs ;
Pour plus de détails et les remboursement des Frais d'Inscription, contacter le Trésorier Bernard MINO-VERCELLIO : jminovercellio@free.fr

REGLES DE PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE DEPLACEMENTS AUX COURSES

La règle générale est que pour les déplacements sur les courses proposées par VSO en début d'année, le club prend en charge la moitié des frais de déplacement et d'hébergement pour les jeunes et les étudiants.
D'autres modalités de prise en charge pourront être décidées ponctuellement, elles seront alors définies sur le calendrier proposé.
Pour les autres courses, pas de prise en charge. Les membres se rendant sur ces courses sont encouragés à se regrouper pour le transport et à s'arranger entre eux pour l'indemnisation du conducteur. Le taux kilométrique conseillé est celui admis par l'administration fiscale pour les associations : 0.304 €/km.
Quand il y a prise en charge des frais, une feuille est à remplir par chaque conducteur (voir rubrique "Membres", onglet "Note de frais"). Toujours fournir les justificatifs (tickets autoroute, factures…) avec la demande de remboursement.

Le club prend en charge le montant des inscriptions aux courses avec les restrictions suivantes :

- Courses à Etapes comme les « 3 jours de … » : la participation du Club sera définie sur le calendrier de début d'année.
- Courses à l'étranger : pas de prise en charge
- Raid d'Orientation de la FFCO : 1 par an
- Raids possédant une épreuve d'orientation : pas de prise en charge
- Trails : pas de prise en charge

Si vous participez à une course pour laquelle les inscriptions (et le règlement) n'ont pas été faits par le club, vous réglez votre inscription, vous demandez un justificatif du paiement à l'organisateur et vous vous faites rembourser par le club ensuite.

L'ASSEMBLEE GENERALE

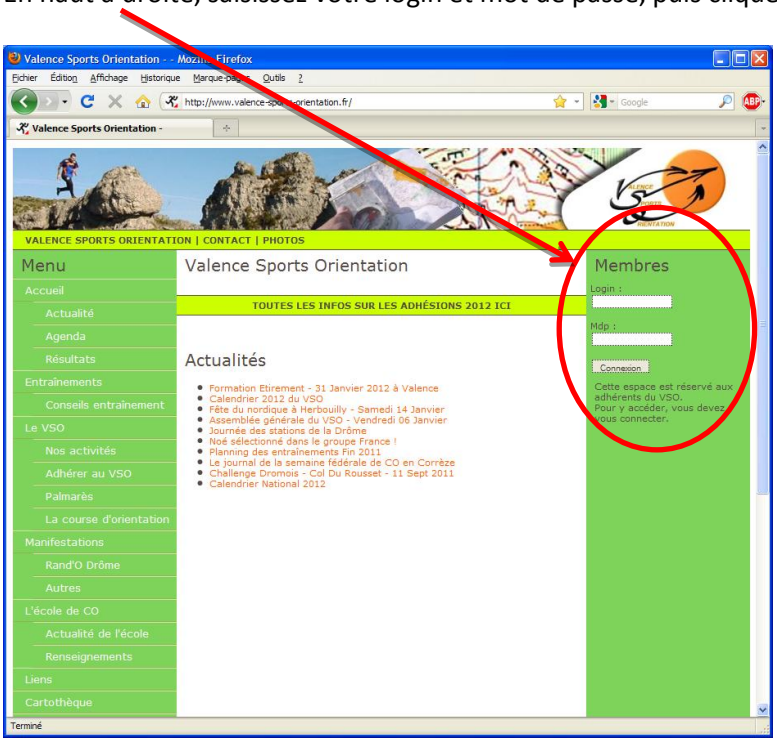
Elle a lieu un vendredi soir de la deuxième quinzaine de janvier.
Elle est ouverte à tous.
Peuvent prendre part aux votes les membres âgés de plus de 16 ans à la date de l'AG.
Le vote par procuration est admis dans la limite d'une seule procuration par participant.
Les membres du comité directeur sont élus tous les deux ans (années paires).
Il est demandé au plus grand nombre d'être présent à l'Assemblée Générale car c'est le moment ou sont prises les décisions majeures pour l'année à venir.

Une autre grande réunion, plus informelle, se tient avant les vacances d'été.
Le RDV se trouve au STAPS de Valence (voir Plan …)

Annexe 1 : Site internet du VSO - Espace Membres
Mode d'emploi

1. Se connecter à l'espace membres

Accédez au portail du site : http://www.valence-sports-orientation.fr/
En haut à droite, saisissez votre login et mot de passe, puis cliquez sur Connexion.

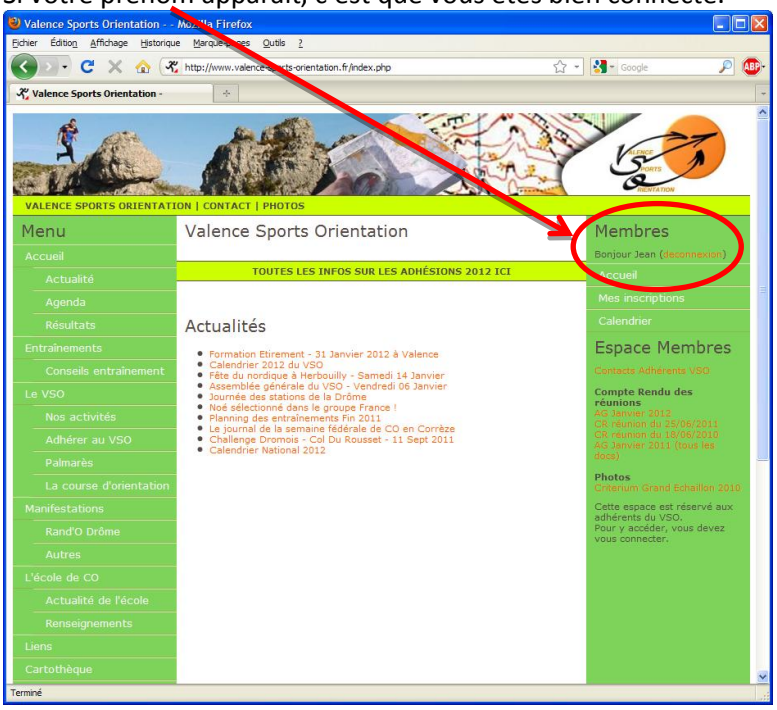


Si vous êtes affilié pour l'année en cours, votre login et mot de passe ont été créés de la façon suivante :

Login = prenomnom (tout attaché en minuscule avec les accents et tirets si nécessaire)
Mdp = prenomjourmoisannée (votre date de naissance sur 8 digits comme 03112001 pour le 03 Novembre 2001)

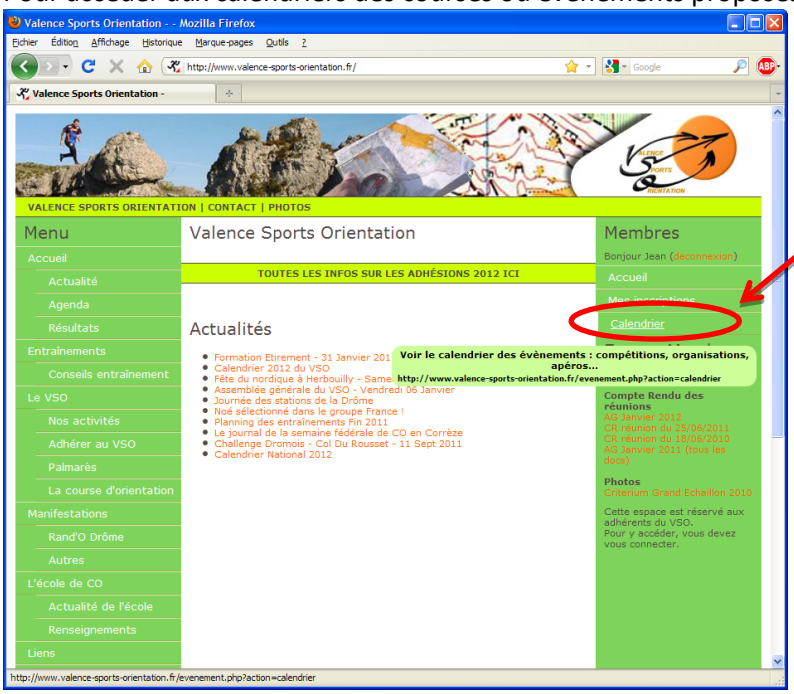
Exemple :
Jean-Anaël Le Pennec, né le 01 Février 1947.
Login = jean-anaëllepennec
Mdp = jean01021947

Si votre prénom apparaît, c'est que vous êtes bien connecté.

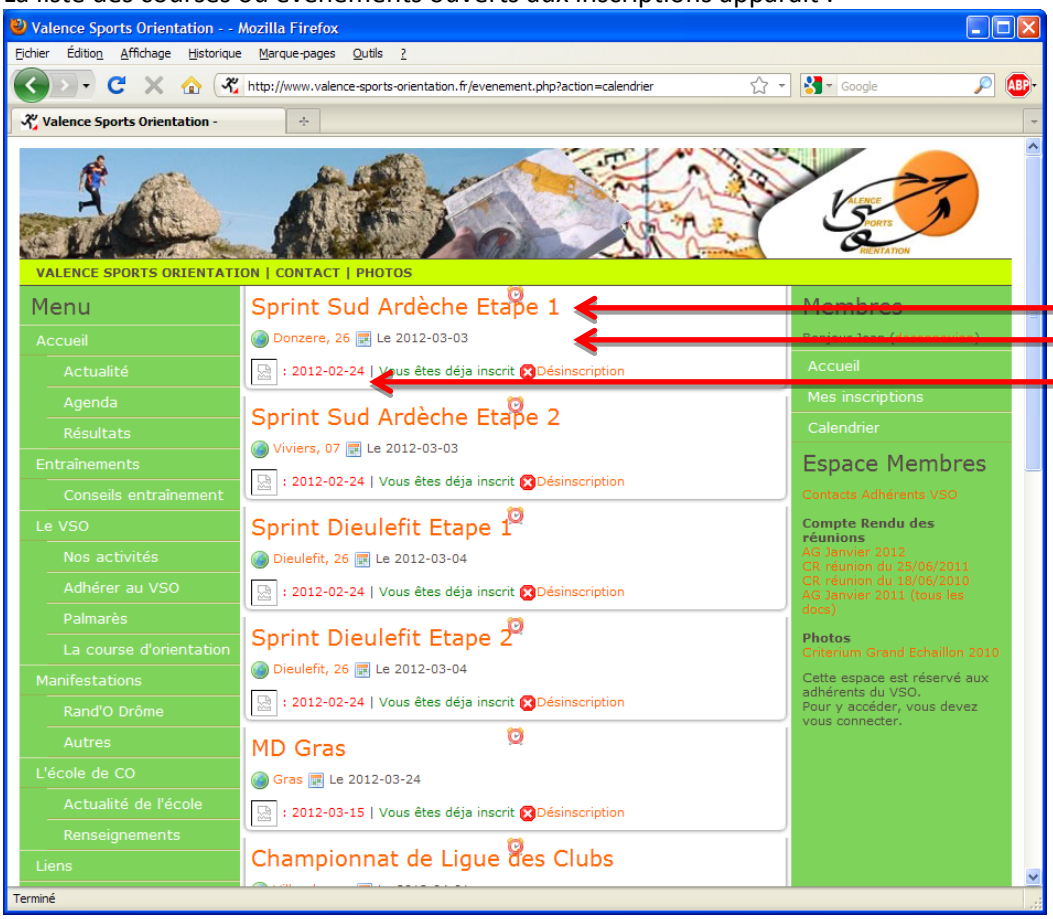


2. Voir le calendrier des évènements gérés en ligne

Pour accéder aux calendriers des courses ou évènements proposés par le VSO, cliquez sur Calendrier.

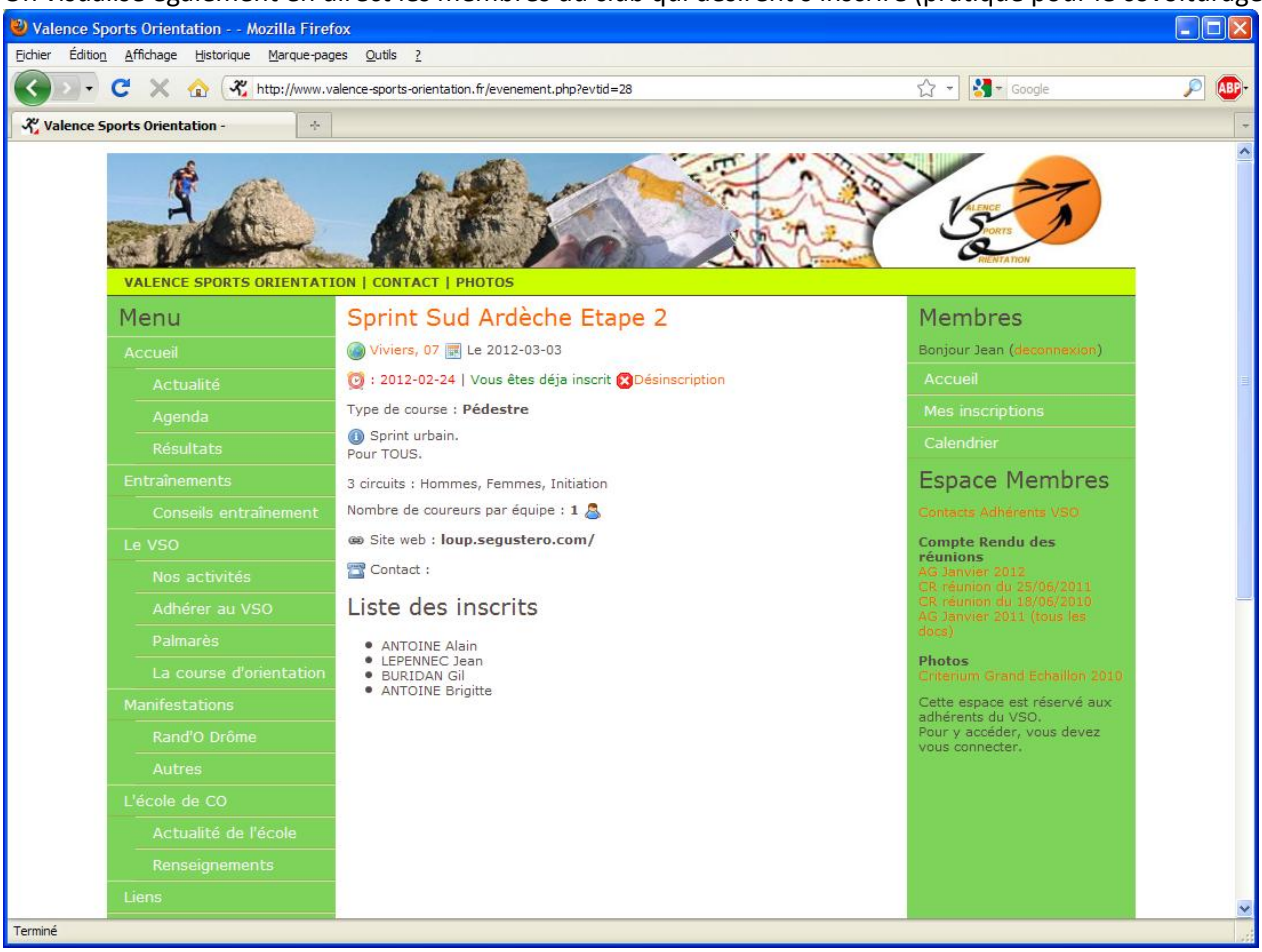


La liste des courses ou évènements ouverts aux inscriptions apparaît :


Valence Sports Orientation - - Mozilla Firefox
VALENCE SPORTS ORIENTATION | CONTACT | PHOTOS
Menu
Sprint Sud Ardèche Etape 1
Donzere, 26 Le 2012-03-03
: 2012-02-24 | Vous êtes déja inscrit Désinscription
Sprint Sud Ardèche Etape 2
Viviers, 07 Le 2012-03-03
: 2012-02-24 | Vous êtes déja inscrit Désinscription
Sprint Dieulefit Etape 1
Dieulefit, 26 Le 2012-03-04
: 2012-02-24 | Vous êtes déja inscrit Désinscription
Sprint Dieulefit Etape 2
Dieulefit, 26 Le 2012-03-04
: 2012-02-24 | Vous êtes déja inscrit Désinscription
MD Gras
Gras Le 2012-03-24
: 2012-03-15 | Vous êtes déja inscrit Désinscription
Championnat de Ligue des Clubs
Membres
Accueil
Mes inscriptions
Calendrier
Espace Membres
Contacts Adhérents VSO
Compte Rendu des réunions
Photos
Cette espace est réservé aux adhérents du VSO.
Pour y accéder, vous devez vous connecter.
Terminé

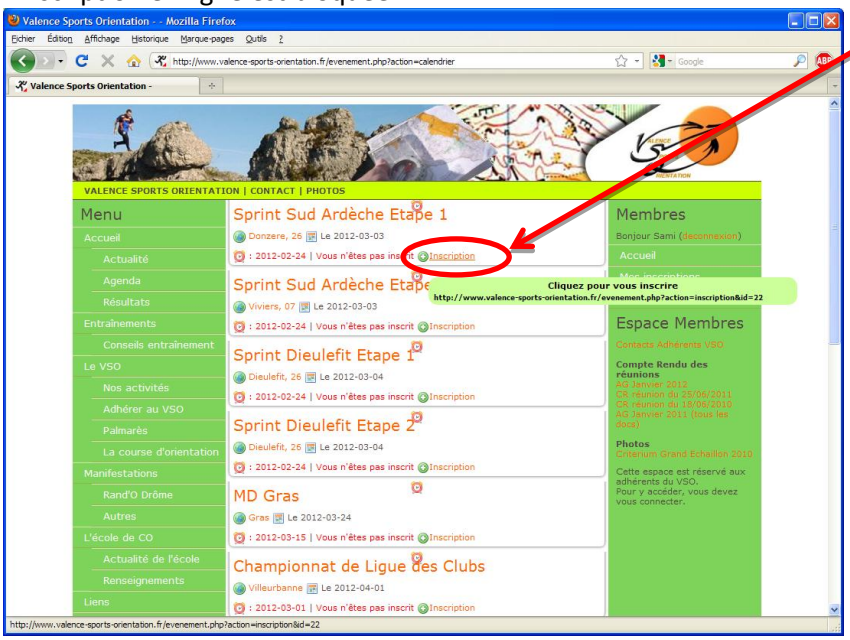
Nom de la course
Lieu et date
Date limite d'inscription

Pour voir toutes les informations concernant une course, cliquez sur le nom de la course.
On y trouve les infos concernant les circuits, l'organisateur... etc
On visualise également en direct les membres du club qui désirent s'inscrire (pratique pour le covoiturage).

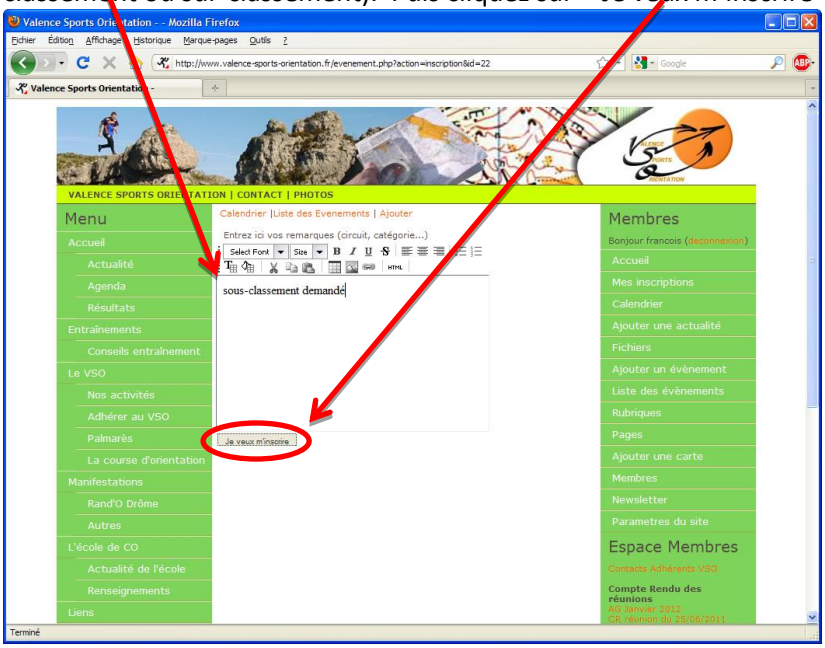


3. S'inscrire à un événement en ligne

Pour s'inscrire à un événement proposé en ligne, ouvrez le calendrier puis cliquez sur Inscription pour chaque évènement qui vous intéresse. Attention à la date limite d'inscription. Au-delà de cette date, l'inscription en ligne est bloquée.



Une zone de texte s'ouvre pour saisir vos remarques particulières si besoin (ex : demande de sous-classement ou sur-classement). Puis cliquez sur « Je veux m'inscrire ».

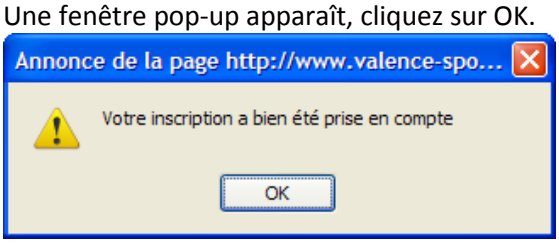


Informations importantes concernant le choix des circuits:

□ Courses régionales et nationales
aucun choix possible, chacun doit courir dans sa catégorie.

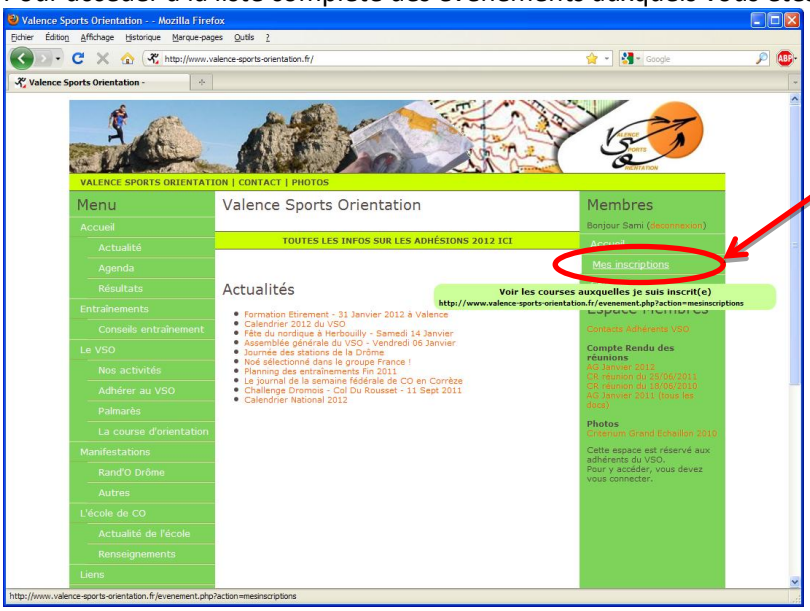
□ Courses départementales
Par défaut, l'inscription sera faite sur un circuit en adéquation avec sa catégorie. Possibilité de faire une demande de sous classement, ou sur-classement si avis favorable des entraîneurs.

Une fenêtre pop-up apparaît, cliquez sur OK.

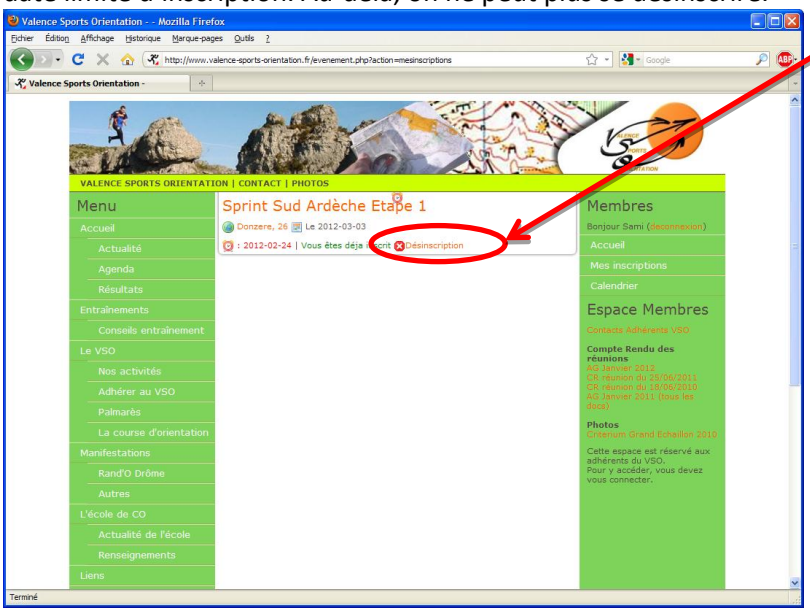


4. Gérer mes inscriptions

Pour accéder à la liste complète des évènements auxquels vous êtes inscrits, cliquez sur Mes inscriptions.


Valence Sports Orientation - - Mozilla Firefox
VALENCE SPORTS ORIENTATION | CONTACT | PHOTOS
Menu
Valence Sports Orientation
TOUTES LES INFOS SUR LES ADHÉSIONS 2012 ICI
Actualités
Membres
Mes inscriptions
Voir les courses auxquelles je suis inscrit(e)

La liste apparaît. Si vous souhaitez annuler votre inscription, cliquez alors sur désinscription. Attention à la date limite d'inscription. Au-delà, on ne peut plus se désinscrire.



Après la demande de désinscription, une fenêtre pop-up apparaît. Cliquez sur OK.